

如何吃出好口气



酵过程中和之后形成的腐败物产生了气体,带来口气让人尴尬,这种原因所导致的问题可以通过清洁口腔去除;二是口腔中有炎症,如牙周炎,牙龈炎等,因为发炎,使口腔内部结构裸露在外被细菌侵袭形成了口气,此时,只需治疗好口腔炎症就能根除口腔问题;第三种是人们常说的“肠胃热、胃火旺”导致的口气问题,这跟整个消化系统相关。

前两种产生口气的情况原因较清晰,治疗方法和效果也比较明显,我们就来说说第三种情况。

中医所说的“火”或“热”其实是描述了某种功能的“亢进”现象。口腔中的消化菌和消化酶在口腔中呈高酸度状态时,其功能就特别“亢进”。当口腔中的唾液分泌量不足时,酸浓度就会快速升高,这时消化菌和消化酶就兴奋的工作。因此,有口气的人一定会觉得口干,而只要唾液分泌量充足时,口气的问题基本就能解决了。

导致唾液分泌不足的原因大概有

以下几种:一是先天性唾液腺发育不良;二是老年性生理机能退化,唾液分泌减少;第三种则是在年轻人中普遍存在的现象,即身体生理状态失调,比如长期熬夜,每天说话太多等等。

怎样才能有好口气?

最有效的治疗方法就是为口腔输送足够的营养,激活唾液腺分泌的强大功能。一旦有了充足的唾液稀释口腔酸度,就能从根本上消除腐败物质的存在,从而根除口臭的根源。一旦有了口气,可以看看身边有没有这些食物,帮你短时间内口气清新,以解燃眉之急。

绿茶茶叶:含一会泡开的绿茶茶叶,你就会发现吐气如兰;

富含维生素C的食物:比如柠檬、柚子、金桔,它们芳香的味道会掩盖住口气,同时维生素C还能消灭口腔口的有害菌。

薄荷叶:薄荷中含有单帖烯类化合物,可以瞬间减少口气。

摘自家庭医生网

多聊天延缓大脑衰老

与过去相比,如今的老年人更容易陷入孤寂。儿女每天上班忙碌,身边的亲朋相继过世,高楼大厦又挡住了邻里间的交流,这些都让老人聊天的机会越来越少。老人们常常没有渠道宣泄负面情绪,或分享生活中的所见所得。事实上,无论哪种聊天,也许只有短短10分钟,都能让老人的心理得到极大的满足,多聊天还能活络大脑,对身体大有好处。

大脑用进废退,随着年龄的增长,大脑细胞会不断衰退老化。美国密歇根大学研究表明,友好的谈话是使人变聪明的有效手段。聊天需要经过逻辑思维,提炼和组织语言,这对大脑是一种很好的锻炼。多说话可以活跃脑细胞,保持一定兴奋度,有效延缓大脑的衰老进程,对预防老年痴呆症也有一定作用。正因如此,目前治疗老年痴呆症的方法中,多感官刺激效果最好。

做子女的,不仅要鼓励老人多说话,还要为老人营造和谐的聊天环境,平时主动和父母交谈,多站在父母的

角度看问题,才能使彼此的交流更加顺畅。聊天时,子女应该主动寻找父母关心的话题,比如聊聊自己小时候的事情,询问父母好友的近况等,还可以耐心教父母使用智能手机,学着用微信等社交软件。如果父母的观点和自己不一致,不要针锋相对,也不能一味妥协,要注重交流方式,可以先顺着父母说,过后再找个父母高兴的时候说出自己的看法。

“三岁一代沟,五岁一鸿沟”,老年人要想在与晚辈交流时避免冲突,也需要掌握一些技巧。18世纪英国著名作家和政治家斯威夫特,在40岁前给自己的后半生立下了17条规矩,其中许多涉及交谈,至今仍有它独特的魅力和警示作用,例如不乖戾、郁闷或猜疑;不鄙视菲薄当代的作风、情趣、时尚、人物等;不苛刻对待年轻人,接受他们青春的愚昧和缺点……

除了与家人聊天,老人还应多参与社会活动。美国芝加哥大学布斯商学院研究发现,在公共场合与陌生人主动攀谈会让人快乐。摘自东方网

下蹲五分钟等于步行一小时

俗语说:“人老脚先衰,树枯根先竭”,这是因为双脚位于人体下部,离心脏比较远,血液回流缓慢,所以是人体中最先衰老的部位;但如果你不想老,便必须保证脚部不衰老,所谓“养生先养脚”,“腿勤人长寿”,“脚健人身壮”。重视脚部的保健养生,可起到防病治病、健康长寿的功效。

脚因为与心脏距离最远,因此,血从心脏流到脚尖的过程也较长,容易出现末端循环障碍,导致供血不足。一些新陈代谢的废物可能在足部积存下来,产生某种垃圾,引起关节炎和一些器官的病变。

古人经常泡脚,用手按摩自己的脚心,天天散步,就是把气血引到脚上去。只要新鲜的血液能引到脚上,令到气血畅通,便可带走在足部积存的代谢后废物,运到肾脏处理后排出体外。

我们把小腿肌肉的挤压作用称作“肌肉泵”作用,亦被

称为“第二心脏”。

下肢血液循环功能不佳,可影响人体各个器官的生理功能,导致各种疾病的发生,由此可以看出离心脏最远的脚部肌肉的重要性。双脚的血液循环顺畅,将促使全身的血液大循环亦处于良好状态,你就可以延缓衰老。

人蹲下去,身体变成三折叠,被挤压的血管收缩,气血冲向全身未被挤压的血管,迫使它们扩张、鼓起来,人一站起来,全身气血又冲向原来被挤压的血管,为它们灌满血液,在这样的一蹲一起、一压一放、一冲一回的气血往复运动中,就像涮瓶子一样。

使全身血管得到了反复冲洗,使血管软化、加快血液循环和体内的新陈代谢,激活免疫系统,增加了高密度胆固醇、灵敏了压力感受器。

把一些有害的代谢产物可迅速得以清除,人体自然就健康了。摘自健康网



0元厨柜设计
让小空间大变身

2017天長市春季大型 家居建材博览会

- 推荐品牌 -



金牌厨柜

天長市天潤城二期一樓 0550-7304086

饿一点 身体更能抗病毒

为了增强抗病的免疫力,人们都觉得必须得吃得好,营养好,事实上,最新的发现却显示,细胞营养不足时,机体抗病毒机制更加活跃;细胞若是营养过于富足,则会降低机体的抗病毒免疫机能,病毒也会趁虚而入。

细胞的营养来源于我们的食物,由此也可以看出,适度的饥饿是提升体质的办法,这一点,也是中医一贯提倡的“粗茶淡饭”,而非“肥甘厚味”,后者多是蛋白质脂肪含量高的食物,也是被现在人认定有营养的食物,虽然它们是

保证能量代谢的必须成分,特别是在经济不发达时期,在人们营养不足时期,它们的缺少确实影响了国人的健康,但现在情况看,过高的营养,特别是过高的蛋白质脂肪和糖的摄入,已经成了慢性病的主因,抛开细胞的抗病毒能力不说,过高的蛋白质代谢,就要加重肾脏的负担,总体热量摄入过高,又是糖尿病的诱因,而糖尿病几乎是所有慢性病的基础,这些慢性病患者的免疫力普遍低于正常人,除了基础疾病本身之外,营养过剩,也在助纣为虐。摘自健康网

坐班族三分钟学减压

工作压力、家庭负担、社交烦恼……现代人总有这样或那样的焦虑。英国《每日邮报》“女性”专栏刊文,传授冥想教练埃米·卢·诺尔斯的小妙方,在办公室只需三分钟就可以缓解压力,简单易行,不会引人侧目。

人们只需闭上双眼或者目视一个固定点,双脚平踩地上,把所有注意力集中到呼吸上。然后,用鼻子深深吸气,吸

入腹部,再叹一口气。之后,人们继续全神贯注于呼吸,并且默数次数,同时想象自己肩部、眼睛、嘴巴、额头都变得舒展。如此重复,可以做8次,也可以多做几次,直到感觉身体放松。诺尔斯说:“叹气很奇妙,它是在告诉身体,我们要按下‘清零’键了。”

听起来很简单,真的效果如何,办公室一族,不妨试试。摘自人民健康网



Dysmile
顶善美
净 / 化 / 吊 / 顶

2017天長市春季大型 家居建材博览会

- 推荐品牌 -

Dysmile
顶善美净化吊顶



地址:天潤城装饰H樓22-27#
电话:13965982041